

# 相見小学校スクールカウンセラーだより No. 9

令和7年1月8日

臨床発達心理士・公認心理師

幸崎 美津男

新年明けましておめでとうございます。昨年<sup>しんねん あ</sup>は地震<sup>さくねん</sup>や大雨<sup>じしん</sup>で、大変<sup>おおあめ</sup>な年<sup>たいへん</sup>になりました。将来<sup>しょうらい</sup>への不安<sup>ふあん</sup>など、少しでも減<sup>すこ</sup>らすためには、日頃<sup>ひごろ</sup>の備え<sup>そな</sup>や心構え<sup>こころがま</sup>が大事<sup>だいじ</sup>かなと思います。

さて、お正月<sup>しょうがつ</sup>に大笑<sup>おおわら</sup>いした人<sup>ひと</sup>いたかな。笑<sup>わら</sup>うことで気分<sup>きぶん</sup>転換<sup>てんかん</sup>し、自分<sup>じぶん</sup>も周り<sup>まわ</sup>も楽<sup>たの</sup>しくなる。気持ち<sup>きも</sup>がかわれば、感じ方<sup>かんかた</sup>が変わ<sup>か</sup>ります。

物事<sup>ものごと</sup>の見方<sup>みかた</sup>（フレーム）を変<sup>か</sup>えることを「リフレーミング」と言<sup>い</sup>います。

たとえば、人<sup>ひと</sup>の自分<sup>じぶん</sup>の短所<sup>たんしょ</sup>や弱点<sup>じゃくてん</sup>ばかり見<sup>み</sup>ているとマイナス<sup>しこう</sup>思考<sup>しこう</sup>になりがちです。

見方<sup>みかた</sup>を変<sup>か</sup>えて、プラス<sup>しこう</sup>思考<sup>しこう</sup>にリフレーミング<sup>しこう</sup>してみませんか。



例	リフレーミング前 <sup>まえ</sup>	リフレーミング後 <sup>ご</sup>
1)	あわてんぼう	→ すぐ <sup>さうどう</sup> に行動 <sup>こうどう</sup> ができる、機敏 <sup>きびん</sup>
2)	いいかげんな	→ こだわらない、おおらかな
3)	のんびりや	→ 落ち着 <sup>お</sup> きがある、冷静 <sup>れいせい</sup>
4)	おとなしい	→ おだやか、優 <sup>やさ</sup> しい

おとな<sup>おとな</sup>も子ども<sup>こ</sup>も、みんな<sup>みんな</sup>で「リフレーミング<sup>リフレーミング</sup>」しましょう。見方<sup>みかた</sup>を変<sup>か</sup>えると行動<sup>こうどう</sup>も変<sup>か</sup>わる。お友達<sup>ともだち</sup>との関係<sup>かんけい</sup>も、もっと<sup>もっと</sup>良<sup>よ</sup>くなるし新<sup>あた</sup>しい発見<sup>はっけん</sup>もあるかも。人間<sup>にんげん</sup>ってほん<sup>ほん</sup>とに不思議<sup>ふしぎ</sup>だよ。

## 【保護者の方へ】



～スクールカウンセラーが相談室に来る予定（通常水曜日）～

1月： 8日・15日・22日・29日

2月： 5日・12日・19日・26日

※上記水曜日9:00～12:00の予定ですが、変更する場合がありますし、又上記以外の時間帯をご希望の場合もできる限り対応致します。どうぞお気軽にご相談下さい。